

2月の健診・予防接種など

●健診等

Table with 4 columns: 事業, 会場, 日時, 対象. Rows include 乳児健診・BCG, 1歳6か月児健診, 2歳児歯科健診, 3歳児健診, すすく広場, and 乳児相談.

●予防接種

Table with 4 columns: 接種, 会場, 日程, 受付時間. Rows include 麻しん・風しん混合, 四種混合, 水痘, and 予備日(予約制).

⑨=保健文化センター
⑩=中部コミュニティセンター
⑪=農村環境改善センターいずみの里
◎10か月乳児相談とカンガルー教室の対象者には、封書で通知をしています。案内の日時でお越しください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

保健

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

保健師だより
早めに花粉症対策をしましょう

今年のスギ花粉の飛散開始は2月上旬・飛散数は前年並みと予測されています。

現在、日本人の約25%が花粉症と言われています。花粉症の症状を軽くするために、治療とともに花粉が体内に入らないようにする注意や工夫が必要です。

完全防備は帽子、メガネ、マスク、スカーフなどを身につけ、コートもツルツルした花粉のつきにくい素材を選ぶ。帰宅時は玄関でシャットアウトし衣類などについていた花粉を玄関に入る前に払い落とし、なるべく室内に持ち込まないようにする。

症状の出る前に予防を含め、早めに内服を開始することも重要です。かかりつけの医師と相談しながら、お薬を活用していきましょう。



「健康な歯で何でも好き嫌いなく良くかんで食べるお子さんに育ってほしい!!」というのを目標に離乳食講習会では、ムシ歯予防のお話よりもお口の機能面(離乳食の進め方)を中心に話しています。

教室ウォッチング② 離乳食講習会

離乳食講習会は、年に6回奇数月に市栄養士が中心となつて行っています。今月号ではこの離乳食講習会で歯科衛生士が携わっている1コマを紹介いたします。



▲赤ちゃんの口の発達と離乳の進め方をお話します

自殺対策講演会を開催します

- ▶日時=3月19日(土)10時~12時
▶会場=保健文化センター 3階ホール
▶内容=命の授業~今の幸せに気づくことから夢はひろがる~
▶講師=腰塚 勇人氏 (元体育教師・養護学校教員)
▶入場料=無料 ※申込不要



▲講師の腰塚氏

糖尿病の進行を悪化させないためには、バランスの良い食事だけでなく、口腔内の環境を良好に保つことが大切です。また、歯周病等により歯を失ってしまうと、食事も思うようにとれなくなってしまう。高齢になっても健康を維持するためには、食事を維持するためには、食事を維持することも大切です。口腔ケアを若いうちから行い、さまざまな病気を防ぎたい。

糖尿病の進行を悪化させないためには、バランスの良い食事だけでなく、口腔内の環境を良好に保つことが大切です。また、歯周病等により歯を失ってしまうと、食事も思うようにとれなくなってしまう。高齢になっても健康を維持するためには、食事を維持することも大切です。口腔ケアを若いうちから行い、さまざまな病気を防ぎたい。



▲大塚先生による講演の様子

栄養士だより
「歯周病と全身疾患の関係」を分かりやすく学びました

白里地区にある大塚歯科医院院長大塚孝也先生による講演会を12月10日に開催しました。

歯周病は、ギネスブックに載っている世界最大の病気です。最近では、心臓病、脳卒中、血管系疾患、糖尿病、誤嚥性肺炎、早産低体重児出産等の全身疾患に影響することが分かってきました。特に糖尿病を患っている方は、糖尿病を治療しないしていると歯周病が悪化し、逆に重度の歯周病にかかると糖尿病が悪化するということも言われています。

健康に関心の高い方が集まりたい方、ぜひご参加ください。

健康増進計画素案への意見を募集

『健康で生きがいのある大網白里』を目指し、子どもからお年寄りまで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進するため、「健康増進法」に基づく健康増進計画を策定します。

この計画は、市民、関係機関、関係団体、行政が互いに協力し、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的・効果的に健康づくり活動を推進するための指針となります。

このたび、計画の素案がまとまりましたので、皆さんの意見を募集します。

- ▶閲覧・募集期間=2月19日(金)~3月3日(木)
▶閲覧場所=市ホームページ、または健康増進課・本庁舎受付行政情報コーナー・白里出張所・中部コミュニティセンター(閉庁日を除く)
▶提出方法=任意の様式に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、持参・郵送・ファクス・メールのいずれかで提出

※電話での受け付け、意見に対しての個別回答はできませんのでご了承ください

☎299-3251 大網白里市大網100-2 健康増進課健康増進班

☎(72)8321 FAX(72)8322

☑kenko@city.oamishirasato.lg.jp

